



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

		3		6		2		
	8	2			7	3	4	5
	1			3			8	
			3	7			1	4
		5		2	1		6	
1			8		6		3	
	2	9	7	8				
3	5				2	8	9	
8		6	1					

المستوى المتوسط

1	4			9		3		
			6					4
3		2	1					
	7		2		3		5	
				7	9		3	2
		1				7	9	
4	7	9	2					3
5		9						
	2		7	6				5

المستوى المتقدم

					6	9		
			2	1				
5		3			7			
				3		8		
		8	1			5	4	
2	6		8	5				
9							8	
		4			2			5
8	5		3	4				

الحل

٤	٧	٩	٥	٦	١	٩	٧	٤	٨
٧	٦	٨	٢	٧	٩	٤	٥	٣	٤
٩	٥	١	٤	٨	٤	٦	٢	٧	٥
٢	٤	٧	٩	٥	٨	٦	١	٤	٣
٨	٩	٦	٤	٢	٥	٣	٤	٦	٧
٥	٣	٦	٤	١	٢	٧	٤	٨	٥
٦	١	٥	٦	٤	٨	٩	٢	٧	٣
٦	٨	٩	٤	٢	٥	٣	٤	٦	٧
٤	٧	٩	٥	٦	١	٢	٧	٤	٨
٥	٣	٦	٤	١	٢	٧	٤	٨	٥

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- شاعر عباسي - للجر، 2- قصاب - المخدر، 3- قنص عذب، 3- منخفص - علم منكر، 4- ارقد - شرطهم، 5- دولة خليجية (معكوسة)، 6- الوعاء (معكوسة)، 7- نسل - ارق، 8- أحد الأصغرين (معكوسة) - منلقة كويتية، 9- محل التجارة - كشفا الأعماق (معكوسة)، 10- روائي عربي راحل.

سؤال وجواب

ما العلامات التحذيرية للإصابة بمرض الغدة الدرقية؟

قال خبراء الصحة إن التعب وإلام العضلات وفقدان الوزن من العلامات الشائعة لاحتمال الإصابة بمرض الغدة الدرقية، المسؤولة عن إنتاج الهرمونات التي تنظم وظائف الجسم الحيوية. وأوضحوا أن فرط نشاط الغدة الدرقية يدل على إنتاج الغدة الكثير من الهرمونات، في حين أن قصورها يحدث عندما يكون هناك نقص في إنتاج الهرمونات. وقال أحد الخبراء إن قصور الغدة الدرقية يسبب الاكتئاب لدى العديد من المصابين، وقد يجعل كبار السن أكثر عرضة لفقدان الذاكرة، بينما قد يعاني الأطفال من تباطؤ النمو قبل البلوغ، ويمكن أن يظهر فرط نشاط الغدة الدرقية على شكل تورم في الرقبة بسبب تضخم الغدة الدرقية. وعادة ما يكون هذا التورم غير مؤلم، لكنه يمكن أن يسبب السعال وصعوبة التحديق. وقد كشفت إدارة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، عن أن مرض الغدة الدرقية أكثر شيوعاً عند النساء، ويحدث عادة بين سن 20 و40 عاماً، كما تلعب الوراثة دوراً كبيراً، حيث وجدت دراسة أجرتها Verywell، أن نحو 64٪ من تراكيزات الهرمون المنشط للغدة الدرقية (TSH)، و65٪ من هرمونات الغدة الدرقية وهرمون T4 وثلاثي يودوثيرونين (T3) يتم تحديدها وراثياً، وهذا يعني أنه إذا أصيب أحد أفراد أسرتك بهذا الاضطراب فانت في خطر تطور حالة الغدة الدرقية. وإذا كان لدى عائلتك أيضاً تاريخ من الحالات الطبية، مثل فقر الدم أو الذئبة، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض الغدة الدرقية. وإذا كنت تعاني من اضطراب المناعة الذاتية (مثل مرض السكري من النوع الأول)، فمن المحتمل أن تصاب بمرض مناعي ذاتي إضافي، مثل مرض الغدة الدرقية. وقد كشف الخبراء أنه إذا كنت مدخنًا، فإن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض الغدة الدرقية، لأن دخان السجائر يحتوي على سموم تغير عمل الغدة الدرقية.

المصدر: ميرو

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

أطعمة تُنظف الكبد وتُحسّن عمله

أكدت أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية د. أولغا بوكيريا، أنه يمكن لبعض الأطعمة أن تساعد على تنظيف الكبد وتحسين وظيفته، خاصة عند الذين يتناولون أدوية مختلفة. ووفقاً لها، يعتبر البيض منتجاً ممتازاً للكبد لأنه يحتوي على الكولين متعدد الفيتامينات الذي ينظم مستوى الكوليسترول. - البنجر: يُخفّض الالتهابات ويحسن إفراز المرارة وأوراقه غنية بالبوتاسيوم. كما أنه غني بفيتامين A ومجموعة فيتامينات B (B1 و B2 و B6) وحمض الفوليك، والفوسفور، التي جميعها تعمل كمواد بناء لخلايا الكبد. والألياف الموجودة في البنجر تحفز القنوات الصفراوية وتمنع ركود الصفراء. - الليمون: يُخفّض الالتهابات ويزيل الدهون من الكبد. وتنصح الأخصائية لتنظيف الكبد وتحسين عمله بتناول الخضراوات مثل الفجل، اللفت، والفجل الحار ومختلف أنواع الملفوف والخس والرشاد والسبانخ وغيرها، وكذلك الثوم وجميع أنواع الأسماك الدهنية. ووفقاً لهيئة حماية المستهلك يجب تناول الأطعمة التالية:

- البقطن: يحتوي على فيتامين A (الكاروتينات)، والدهون الفوسفاتية، والأحماض الدهنية غير المشبعة أوميغا 3 وأوميغا 6، التي تشارك في بناء الغشاء الخلوي لخلايا الكبد (الخلايا التي تشكل 80٪ من الكبد)، واستقلاب الكوليسترول. - الثمار الحمراء: الكرز بنوعيه والعليق الأحمر وغيرها لأنها تحتوي على نسبة جيدة من فيتامين A وحمض الأسكوربيك وألياف غذائية. وجميع هذه المواد تحفز نمو وتجدد خلايا الكبد التالفة بسبب التهاب الكبد الفيروسي. الشاي الأخضر: يحتوي الشاي الأخضر على التانين والكافيين والكثير من فيتامين C - التي لها تأثير مضاد للالتهابات ومضاد قوي للأكسدة. - الكركم: يحتوي الكركم على مادة الكوركمين التي لها تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات، كما يقلل من درجة أكسدة الدهون، ما يحمي خلايا الكبد من السموم.

المصدر: aif.ru

حل كلمة السر

١٠١١١١١١

حل اعرف الشخصية

١١١١١١١١

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

عمودياً:

1- شاعر عباسي - للجر، 2- قصاب - المخدر، 3- قنص عذب، 3- منخفص - علم منكر، 4- ارقد - شرطهم، 5- دولة خليجية (معكوسة)، 6- الوعاء (معكوسة)، 7- نسل - ارق، 8- أحد الأصغرين (معكوسة) - منلقة كويتية، 9- محل التجارة - كشفا الأعماق (معكوسة)، 10- روائي عربي راحل.

أفقياً:

1- الكتلة الحجرية - للاستفهام، 2- ملاح - عكس عذب، 3- منخفص - علم منكر، 4- ارقد - شرطهم، 5- دولة خليجية (معكوسة)، 6- الوعاء (معكوسة)، 7- نسل - ارق، 8- أحد الأصغرين (معكوسة) - منلقة كويتية، 9- محل التجارة - كشفا الأعماق (معكوسة)، 10- روائي عربي راحل.

كلمة السر

ا	ا	ا	ا	ة	د	ي	م	س	ا
ل	ل	ل	ل	د	د	ش	ن	س	ل
ف	س	ل	ك	م	ح	م	ل	س	ف
ا	ح	م	د	ل	ب	س	م	ل	د
د	ب	ط	ل	ق	ا	ت	س	ب	ة
ق	ي	ح	د	ي	ف	ة	ي	ن	ن
ق	ض	ل	ح	ن	ل	ا	ا	ا	ع
د	ت	و	د	ر	ق	ر	ق	ت	م
ي	د	خ	و	خ	ل	ا	ي	ج	ة
ب	م	م	ي	ن	ح	ي	ا	ء	غ
و	ا	ل	و	د	د	ل	ي	ل	ا
ن	ا	ل	م	س	ت	م	د	ة	د

من العلوم من 8 أحرف

سميرة	غار	حريفة	سحب	بحر	ليل	مر
شمل	المستمر	طلقات	يحن	سمر	مرتضى	رق
الذوخ	الورد	نارنج	الفارق	نعمة	النحل	
الطلب	الأمسيات	السرة	قريبون	مسن	ورق	